

## Hubungan Regulasi Diri Dengan Perencanaan Karir Siswa

### *The Relationship Self Regulation With The Carrier Plan*

Annisa Anggrayani Nurjanah<sup>1\*</sup>, Syarifuddin Dahlan<sup>2</sup>, Diah Utaminingsih<sup>3</sup>

<sup>1</sup> Mahasiswa FKIP Universitas Lampung, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung  
\* e-mail: annisa.anggrayani2013@gmail.com, Telp: +628987715131

<sup>2</sup> Dosen pembimbing Utama, <sup>3</sup> Dosen Pembimbing pembantu, Jl. Prof. Dr. Soemantri Brojonegoro No. 1 Bandar Lampung

Received: November, 2017

Accepted: November, 2017

Online: Published: November, 2017

**Abstract:** *The relationship between self-regulation with the carrier plan. Problems in this study was the low carrier plan of students. The purpose of this reasearch was to know the correlation between self-regulation with students carier plan. Metod used in this reasearch is quantitatif description. Data analysis used product moment correlation. The sample were as many as 70 students in SMA Negeri 1 Seputih Agung acaemic tear at 2016/2017. The data collecting technique used the self-regulation scale and the carrier plan scale. The result of this reasearch was there was positif and significant relationship between self-regulation to student carrier plan with index  $\alpha = 0,000 < \alpha = 0,05$ ; Then  $H_0$  was rejected and  $H_a$  accepted with the value of correlation coefficient  $r_{count} 0,558 > r_{table} 0,235$ . Conclusion the study was correlation between self regulation positif the signification with the carrier plan.*

**Keyword:** *guidance counseling, self-regulation, carrier plan.*

**Abstrak:** **Hubungan Regulasi Diri Dengan Perencanaan Karier Siswa.** Masalah dalam penelitian ini adalah rendahnya perencanaan karier siswa. Tujuan penelitian ini untuk mengetahui hubungan regulasi diri dengan perencanaan karier siswa. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kuantitatif. Teknik analisis data dalam penelitian adalah korelasi *product moment*. Sampel penelitian sebanyak 70 orang siswa di SMA Negeri 1 Seputih Agung Tahun Pelajaran 2016/2017. Teknik pengumpulan data menggunakan skala regulasi diri dan skala perencanaan karier. Berdasarkan analisis data korelasi *product moment* menunjukkan ada hubungan positif yang signifikan antara regulasi diri dengan perencanaan karier siswa. Signifikan dengan indeks  $\alpha = 0,000 < \alpha = 0,05$ ; maka  $H_0$  ditolak dan  $H_a$  diterima dengan nilai koefisien korelasi  $r_{hitung} 0,558 > r_{tabel} 0,235$ . Kesimpulan dalam penelitian ini adalah regulasi diri memiliki hubungan positif yang signifikan dengan perencanaan karier siswa.

**Kata kunci:** bimbingan konseling, perencanaan karier, regulasi diri

## PENDAHULUAN/ INTRODUCTION

Masa remaja merupakan masa peralihan masa kanak-kanak menuju kemasa dewasa maka sudah sebaiknya individu dapat berpikir lebih rasional dan dewasa. Banyak hal-hal yang terjadi dalam masa perkembangannya yang dialami sebelumnya mempengaruhi masa depannya termasuk proses perkembangannya, dengan beralihnya fase perkembangan ini, masa terjadi pula perubahan pada beberapa hal seperti perubahan fisik, emosi, sosial, minat, moral dan kepribadian.

Sembilan tugas-tugas perkembangan siswa pada tingkat menengah atas dan sederajat yang salah satunya adalah mencapai kematangan dalam pilihan karier (Prayitno, 2002: 11). Tugas perkembangan tersebut menuntut agar setiap individu memiliki kemampuan kognitif, efektif dan psikomotor, namun banyak hal yang membuat seseorang remaja tidak memiliki ketiga komponen tersebut secara penuh. Remaja yang sering mengalami masalah dalam perkembangannya yaitu siswa-siswa yang berada pada bangku sekolah menengah atas dan sederajat.

Masalah yang sering dialami siswa sebagai calon tenaga kerja ialah memilih lapangan pekerjaan dan studi lanjut yang sesuai dengan potensi yang dimiliki. Potensi yang dimaksud adalah pengetahuan, keterampilan berpikir, kemampuan bekerja, beradaptasi dan bersikap terhadap pekerjaan dan lingkungan. Remaja lebih tua akan berusaha mendekati masalah karier dengan sikap yang lebih praktis dan realistik dibanding dengan ketika masih kanak-kanak (Hurlock, Nofrita: 2001).

Permasalahan tersebut tentu berkaitan erat dengan perencanaan karier siswa. Dalam perencanaan karier yang baik setelah lulus SMA/MA maka siswa dapat memilih alternatif pilihan karier yang akan dipilihnya. Melanjutkan

pendidikan ke perguruan tinggi merupakan salah satu bentuk pertimbangan dari tujuan perencanaan karier yang akan dipilih siswa.

Adanya keinginan siswa untuk dapat melanjutkan ke perguruan tinggi tersebut maka diharapkan siswa dapat merencanakan karier dalam memilih jurusan di perguruan tinggi. Nantinya jika siswa mampu membuat suatu perencanaan karier yang matang maka akan berpengaruh terwujudnya karier dimasa sekarang ataupun mendatang yang sukses. Salah satu faktor dalam diri individu yang sering menjadi penunjang utama dalam keberhasilan karier adalah regulasi diri individu dalam belajar (*self regulation learning*).

Regulasi diri merupakan kemampuan individu mengontrol perilaku dan salah satu dari sekian penggerak utama kepribadian manusia yang terdiri dari pengamatan, penilaian dan respon diri. Regulasi diri (*self regulation*) adalah cara individu mengontrol dan mengarahkan tindakan sendiri (Taylor, 2009: 133). Individu memiliki banyak informasi tentang dirinya sendiri, termasuk karakteristik dan keinginan serta konsep masa depan individu sendiri. Individu merumuskan tujuan dan mengejanya, menggunakan keahlian sosial dan regulasi diri.

Regulasi diri (*self regulation*) merupakan proses dimana individu secara sistematis mengarahkan pikiran-pikiran, perasaan-perasaan, dan tindakan-tindakan kepada pencapaian tujuan (Schunk, 2012: 35). Menyatakan regulasi diri adalah suatu kemampuan yang dimiliki manusia berupa kemampuan untuk berpikir dan dengan kemampuan itu individu dapat memanipulasi lingkungan, sehingga terjadi perubahan lingkungan akibat kegiatan tersebut (Alwisol 2009: 285). Menurut Bandura (Alwisol,

2009:285), akan terjadi strategi reaktif dan proaktif dalam regulasi diri.

Strategi reaktif dipakai untuk mencapai tujuan, namun ketika tujuan tersebut hampir tercapai, strategi proaktif menentukan tujuan baru yang lebih tinggi. Seseorang akan memotivasi dan membimbing tingkah lakunya sendiri melalui strategi proaktif, menciptakan ketidakseimbangan agar dapat memobilisasi kemampuan dan usahanya berdasarkan antisipasi apa saja yang dibutuhkan untuk mencapai tujuan.

Berdasarkan penjelasan di atas maka dapat disimpulkan bahwa regulasi diri adalah kemampuan yang dimiliki manusia untuk berpikir, mengontrol, mengarahkan perasaan dan perilaku sehingga dapat memanipulasi lingkungan serta mencapai tujuan yang telah ditetapkan.

Seseorang dikatakan mampu merencanakan karier dengan baik apabila dirinya mampu merefleksikan diri, dimana individu tersebut dapat melakukan penilaian diri terhadap performa dan reaksi diri dengan baik pula, yang mana hal tersebut merupakan fase - fase *self-regulation*. Menurut Zimmerman (Pajares dan Urdan, 2006: 57), perputaran *self-regulation* mencakup tiga fase umum, yaitu fase perencanaan, pelaksanaan, dan proses evaluasi.

Fase perencanaan terdapat proses perencanaan strategi. Strategi tersebut merupakan suatu proses dan tindakan seseorang yang bertujuan dan diarahkan untuk memperoleh dan menunjukkan suatu keterampilan yang dapat digunakannya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkannya. Pada proses perencanaan strategi ini seseorang akan mengarahkan keterampilannya untuk mendapatkan tujuan karier, dimana tujuan karier disini merupakan hasil dari perencanaan karier yang baik.

Berdasarkan hasil penelitian pendahuluan yang telah dilakukan pada siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Seputih Agung terdapat siswa kelas XI sering kali mengalami permasalahan kesulitan dalam merencanakan karier, baik dalam memilih perguruan tinggi atau jurusan yang sesuai dengan keinginan dan kemampuan yang dimiliki oleh siswa tersebut. Belum bisa mengidentifikasi kariernya dan banyaknya siswa yang kurang memiliki informasi karier serta banyaknya siswa yang belum dapat meregulasikan dirinya untuk mencapai suatu tujuan dalam proses belajar yang nantinya berorientasi dalam perencanaan karier.

Berdasarkan uraian latarbelakang tersebut maka peneliti tertarik meneliti tentang “Hubungan antara regulasi diri (*self regulation*) dengan perencanaan karier pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Seputih Agung tahun ajaran 2016/2017”

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui hubungan regulasi diri (*self regulation*) dengan perencanaan karier pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Seputih Agung Tahun ajaran 2016/2017

## **METODE PENELITIAN / RESEARCH METHOD**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional. Penelitian korelasional merupakan penelitian yang dimaksudkan untuk mengetahui hubungan antara dua atau beberapa variabel. Besar atau tingginya hubungan tersebut dinyatakan dalam bentuk koefisien korelasi (Arikunto, 2009:247).

Penelitian ini dilakukan di SMA Negeri 1 Seputih Agung dan waktu penelitian ini dilaksanakan pada semester genap tahun ajaran 2016/2017. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas XI SMA Negeri 1 Seputih Agung tahun ajaran 2016/2017 yang berjumlah

280 siswa. Pengumpulan sampel penelitian pada penelitian ini adalah dengan menggunakan teknik *rondom sampling*. Diperoleh jumlah siswa yang dijadikan sampel penelitian berjumlah 70 siswa.

Penelitian dilakukan dengan menyebar skala psikologis, yang dalam penelitian ini menggunakan dua skala psikologis yaitu skala regulasi diri dan skala perencanaan karier. Selanjutnya siswa yang menjadi sampel penelitian akan mengisi skala-skala penelitian tersebut. Data penelitian diperoleh dari jawaban siswa (responden) yang mengisi kedua skala yang diberikan.

Butir aitem pernyataan untuk kedua skala disusun berdasarkan indikator-indikator yang dibuat berdasarkan definisi oprasional yang telah ditentukan. Kedua jenis skala terdiri dari pernyataan *favorable* dan *unfavorable* yang di kategorikan sangat sesuai (SS), sesuai (S), tidak sesuai (TS), sangat tidak sesuai (STS).

Tabel 1. Kategori Jawaban Skala Psikologi

<b>Pernyataan</b>	<b><i>Favourable</i></b>	<b><i>Unfavou- rable</i></b>
Sangat Sesuai (SS)	4	1
Sesuai (S)	3	2
Tidak Sesuai (TS)	2	3
Sangat Tidak Sesuai (STS)	1	4

Perhitungan skor pada skala regulasi diri dan skala perencanaan karier dilakukan dengan cara menghitung skor total masing-masing responden yang menjawab setiap pernyataan pada skala. Untuk mengkategorikan skor skala regulasi diri dan skala perencanaan karier dibagi menjadi tiga yaitu rendah, sedang dan tinggi.

Validitas penelitiain merupakan suatu ukuran yang menunjukan tingkatan-

tingkatan kevalidan atau kesahihan suatu instrumen atau alat ukur yang digunakan dalam suatu penelitian. Validitas penelitian mempersoalkan derajat kesesuaian hasil penelitian dengan keadaan yang sebenarnya, sejauh mana hasil penelitian mencerminkan keadaan sebenarnya

Penelitian ini menggunakan jenis validitas isi. Validitas isi merupakan pengujian validitas instrumen terhadap isi instrumen yang dilakukan melalui analisis rasional atau melalui expert judgment untuk melihat kesesuaian masing-masing aitem dengan indikator perilaku yang hendak diteliti (Azwar, 2012: 42).

Para ahli yang diminta pendapat Para ahli yang diminta pendapatnya adalah 3 orang dosen dari program studi Bimbingan dan Konseling FKIP Universitas Lampung, yakni Moch. Johan Pratama, Citra Abriani Maharani, dan Yohana Oktariana.

.Hasil uji ahli menunjukkan pernyataan tepat untuk digunakan namun perlu adanya perbaikan kembali pada beberapa aitem skala. Pengujian validitas ini menggunakan rumus *Pearson Product Moment*. Rumus *Pearson Product Moment* digunakan untuk melihat hubungan antara skor masing-masing aitem dengan skor total aitem

Suatu instrumen penelitian dikatakan mempunyai nilai reliabilitas nilai yang tinggi, apabila instrumen yang dibuat mempunyai hasil yang konsisten dalam mengukur yang hendak diukur (Sukardi, 2009: 127). Uji reliabilitas akan dilakukan dengan menggunakan rumus *Alpha Cronbach*. Jika nilai reliabilitas mendekati angka 1,00 artinya instrumen yang digunakan semakin reliabilitas. Uji reliabilitas dihitung dan dianalisis dengan menggunakan program SPSS (*statistical Package for Sosial Science*) 22.00 for windows dan menggunakan rumus alpa

crombach. Rumus *Alpa Crombach* yang digunakan yaitu :

$$\alpha = \frac{k(1 - \sum s_i^2)}{k - 1}$$

**Keterangan :**

- $\alpha$  : Indeks reliabilitas
- $K$  : *mean* kuadrat antara subyek
- $\sum Si^2$  : *mean* kuadrat kesalahan
- $St^2$  : Varians total

Hasil uji reliabilitas untuk skala regulasi diri diperoleh nilai indeks reliabilitas sebesar 0,942 yang berada pada kategori sangat reliabel dan pada skala perencanaan karier nilai indeks reliabilitas sebesar 0,937 yang juga berada dalam kategori sangat reliabel (Arikunto, 2006:196)

Analisis data merupakan salah satu langkah yang sangat penting dalam kegiatan penelitian. Dengan dilakukannya analisis data maka dapat membuktikan hipotesis dan menarik kesimpulan tentang masalah yang akan diteliti. Analisis dalam penelitian ini menggunakan (1) analisis deskriptif. Analisis deskriptif digunakan untuk dapat mendeskripsikan atau menggambarkan objek yang diteliti melalui data yang diperoleh; (2) uji normalitas, untuk mengetahui distribusi sampel yang terpilih berdistribusi normal atau tidak. berdasarkan uji normalitas kolmogrov-smirnov  $Z$  maka diperoleh KSZ sebesar 0,604 variabel regulasi diri dan KZS sebesar 0,122 untuk variabel perencanaan karier, yang berarti kedua variabel tersebut berdistribusi normal; (3) uji linearitas, digunakan untuk mengetahui hubungan antar variabel dependen dan independen berbentuk linear atau tidaknya, Uji linearitas pada penelitian ini menggunakan *tes of linearity*, dan hasil uji pada kedua variabel adalah 0,911 yang berarti kedua variabel bersifat linear; (4) uji hipotesis, dalam penelitian ini uji hipotesis menggunakan teknik korelasi *pearson product moment*. semua teknik perhitungan yang dilakukan menggunakan

bantuan aplikasi program SPSS versi 22.00 *for windows*.

**HASIL DAN PEMBAHASAN/  
RESULT AND DISCUSSION**

Hasil penelitian yang diperoleh, untuk variabel regulasi diri, sebanyak 70 siswa mengisi skala instrumen regulasi diri yang terdiri dari 55 butir aitem pernyataan dan 50 butir pernyataan untuk variabel perencanaan karier, dengan rentang skor 1 sampai 4. Setelah dilakukan pengambilan data skala regulasi diri dan perencanaan karier dari sampel penelitian yang berjumlah 70 siswa.

Setelah data terkumpul selanjutnya menghitung nilai mean, standar deviasi, nilai minimum dan nilai maksimum. Penghitungan dilakukan dengan bantuan program *SPSS versi 22.00 for windows*.

Tabel 2. Data Deskriptif Regulasi Diri Siswa

Statistik Deskriptif Regulasi Diri Siswa	
Mean	164,80
Standar Deviasi	16,097
Nilai Minimum	193
Nilai Maksimum	109

Kemudian untuk variabel perencanaan karier, sebanyak 70 siswa yang menjadi sampel penelitian mengisi skala perencanaan karier yang terdiri dari 50 butir aitem pernyataan dengan rentang skor nilai 1 sampai 4.

Setelah diperoleh data dari penelitian tersebut yang kemudian dilakukan tabulasi skor dan kemudian dilakukan perhitungan nilai mean, standar deviasi, nilai minimum dan nilai maksimum. Perhitungan dilakukan dengan menggunakan bantuan program *SPSS versi 22,00 for windows*. Hasil yang diperoleh dari perhitungan tersebut disajikan dalam tabel berikut :

Tabel 3. Data Deskriptif Perencanaan Karier Siswa

Statistik Deskriptif Perencanaan Karier Siswa	
Mean	150,24
Standar Deviasi	18,161
Nilai Minimum	190
Nilai Maksimum	83

Pada penelitian ini uji normalitas dilakukan untuk mengetahui apakah skala regulasi diri dan skala perencanaan karier yang diperoleh dari populasi berdistribusi normal atau tidak. Peneliti melakukan uji normalitas dengan menggunakan *kolmogorof-smirnov tes*.

Data dapat dikatakan normal memiliki kriteria pengujian yaitu jika signifikan  $>0,05$  maka data normal dan sebaliknya jika signifikan  $<0,05$  maka data tidak normal. Berdasarkan hasil perhitungan uji normalitas pada variabel regulasi diri diperoleh nilai KSZ sebesar 0,604 dengan nilai signifikansi 0,200 dan untuk variabel perencanaan karier diperoleh nilai KSZ sebesar 0,122 dengan nilai signifikansi 0,102. Dari perhitungan uji normalitas tersebut maka dapat dilihat kedua variabel penelitian memiliki nilai signifikansi lebih besar dari 0,05 yang berarti kedua variabel tersebut berkontribusi normal.

Uji linearitas penelitian yang dilakukan ini menggunakan *tes of linearity* dengan taraf signifikansi 5% yang dilakukan perhitungan dengan menggunakan bantuan program SPSS versi 22.0 *for windows*.

Dasar pengambilan keputusan pada uji linearitas yaitu jika nilai signifikansi pada *deviation from linearty*  $>0,05$ , maka terdapat hubungan antar variabel adalah linear dan sebaliknya apabila nilai signifikansi pada *deviation from linearity*  $<0,05$  maka hubungan kedua variabel tidak linear.

Hasil uji linearitas kedua variabel tersebut menunjukkan nilai sign. *Deviation from linearity* sebesar 0,911, dengan taraf signifikan 0,608 maka dapat disimpulkan bahwa variabel regulasi diri dan perencanaan karier bersifat linear.

Setelah dilakukan uji normalitas dan uji linearitas selanjutnya dilakukan uji hipotesis. Uji hipotesis dalam penelitian ini menggunakan teknik korelasi *Pearson Product Moment*. Uji hipotesis ini dilakukan untuk menganalisis data penelitian yang diperoleh dan menguji hipotesis yang diajukan. Uji hipotesis bertujuan untuk mengetahui apakah terdapat hubungan antara regulasi diri dengan perencanaan karier pada siswa.

Hasil dari uji hipotesis ini diperoleh nilai  $r_{hitung}$  sebesar 0,558. Untuk nilai  $r_{tabel}$  pada taraf signifikansi 5% dari  $N = 70$  sampel yaitu diperoleh  $r_{tabel}$  0, 235. Sesuai dengan interpretasi yang telah ditentukan menurut pedoman Guilford, maka dapat diinterpretasikan bahwa antara variabel regulasi diri (X) dan perencanaan karier (Y) terdapat hubungan yang sedang atau cukup tinggi, karena nilai  $r_{hitung} > r_{tabel}$  (Sugiono, 2016:180).

Hasil analisis korelasi *product moment* membuktikan terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi diri dengan perencanaan karier pada siswa kelas XI SMA Negeri 1 Seputih Agung tahun ajaran 2016/2017. Hal ini ditunjukkan dengan nilai  $r_{hitung}$  lebih besar dari  $r_{tabel}$  ( $0,558 > 0,235$ ) dengan nilai signifikansi sebesar 0,05. Analisis korelasi bernilai signifikan dan dapat diartikan semakin baik regulasi diri siswa maka akan semakin baik perencanaan kariernya.

Penelitian ini juga dapat diketahui nilai koefisien determinasi ( $r^2$ ) sebesar 0,311 nilai ini memiliki arti bahwa sumbangan variabel regulasi diri

terhadap variabel perencanaan karier siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Seputih Agung yaitu sebesar 31,1 % sedangkan 68,9 % disebabkan oleh faktor lain yang tidak diteliti. Faktor lain yang mempengaruhi variabel regulasi diri terhadap perencanaan karier seperti yang diungkapkan oleh Donald Super (Sukardi : 1984) yang menyatakan bahwa kerja merupakan wujud dari konsep diri.

Selain konsep diri aspek perencanaan karier menurut Donald Super (Winkel dan Sri Hastuti, 2006) lainnya adalah informasi tentang diri sendiri, data tentang keluarga dan lingkungan sekitarnya.

Kemudian dilakukan analisis data untuk mengetahui besarnya kontribusi korelasi setiap indikator pada variabel regulasi diri (X) terhadap variabel perencanaan karier (Y) dan atau sebaliknya. Pada variabel regulasi diri (X) telah diketahui bahwa terdapat tiga indikator yang digunakan dalam penelitian ini.

Ketiga indikator dan analisis korelasi terhadap perencanaan karier tersebut sebagai berikut : Indikator strategi untuk mengoptimalkan fungsi personal memiliki hubungan positif yang signifikan dengan perencanaan karier yang ditunjukkan dengan  $r_{hitung}$  sebesar 0,355 dengan taraf signifikan 0,000.

Indikator strategi untuk mengoptimalkan fungsi tingkah laku juga memiliki hubungan positif yang signifikan dengan perencanaan karier yang ditunjukkan dengan  $r_{hitung}$  sebesar 0,530 dengan taraf signifikan 0,000.

Indikator strategi untuk optimalisasi fungsi lingkungan juga memiliki hubungan positif yang signifikan dengan perencanaan karier yang ditunjukkan dengan  $r_{hitung}$  sebesar 0,371 dengan taraf signifikan 0,01.

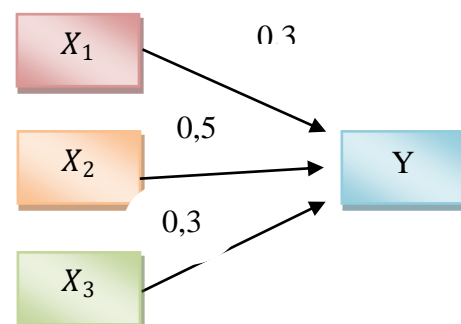
Analisis data tersebut dilakukan bertujuan untuk mengetahui tingkatan indikator mana yang memiliki kontribusi yang tinggi, sedang dan rendah dari setiap variabel penelitian ini.

Tabel 4. Hasil analisis Perhitungan korelasi indikator variabel regulasi diri (X) terhadap variabel perencanaan karier (Y)

Hubungan Indikator regulasi diri (X) dengan perencanaan karier (Y)	$r_{hitung}$	Taraf signifikan
Strategi untuk mengoptimalkan fungsi personal (X1 – Y)	0,355	0,000
Strategi untuk mengoptimalkan fungsi tingkah laku (X2 – Y)	0,530	0,000
Strategi untuk optimalisasi fungsi lingkungan (X3 – Y)	0,371	0,01

Berdasarkan perhitungan analisis korelasi dari kedua variabel tersebut maka dapat digambarkan sebagai berikut :

Gambar 4.1 Korelasi Indikator Regulasi Diri (X) dengan Perencanaan Karier (Y)



Penelitian dilakukan pengujian hipotesis dari peneliti yang membuktikan terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi diri dengan perencanaan karir siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Seputih Agung tahun ajaran 2016/2017. Merencanakan pilihan karir sangat perlu dilakukan oleh siswa untuk menentukan masa depannya kelak.

Melalui analisis *product moment* diperoleh hasil berupa koefisien korelasi ( $r$ ) antara variabel regulasi diri dan variabel perencanaan karir sebesar 0,558 dan angka sign. yang didapat sebesar 0,000 ( $p > 0,05$ ) yang berarti bahwa kedua variabel tersebut saling berkorelasi positif secara signifikan dan dalam kategori cukup tinggi, artinya jika terjadi peningkatan pada variabel regulasi diri maka akan terjadi peningkatan juga terhadap variabel perencanaan karir atau dengan kata lain individu yang memiliki regulasi diri yang tinggi maka dalam perencanaan karirnya pun akan semakin matang.

Penelitian ini juga dapat diketahui nilai koefisien determinasi ( $r^2$ ) sebesar 0,311 nilai ini memiliki arti bahwa sumbangan variabel regulasi diri terhadap variabel perencanaan karir siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Seputih Agung yaitu sebesar 31,1 % sedangkan 68,9 % disebabkan oleh faktor lain di luar variabel regulasi diri. Faktor lain yang mempengaruhi variabel regulasi diri terhadap perencanaan karir seperti yang diungkapkan oleh Donald Super (Sukardi: 1984) yang menyatakan bahwa kerja merupakan wujud dari konsep diri. Selain konsep diri aspek perencanaan karir menurut Donald Super (Winkel dan Sri Hastuti, 2004:656) lainnya adalah informasi tentang diri sendiri, data tentang keluarga dan lingkungan sekitarnya.

Salah satu tugas perkembangan yang ada pada rentang usia remaja yaitu usia 15 sampai 18 tahun yaitu individu

mulai dapat merencanakan kehidupan masa depannya dan mampu menentukan pilihan dalam kehidupannya salah satunya pilihan akan kariernya. Siswa akan dihadapkan dengan berbagai pilihan kariernya seperti apakah akan melanjutkan keperguruan tinggi dan menjadikannya bekal ilmu untuk mendapatkan pekerjaan yang baik baginya atau memilih untuk langsung memasuki dunia kerja dengan bekal ijazah SMA dan keterampilan lain yang dimiliki dan berbagai pilihan lainnya.

Perencanaan karier adalah fungsi yang sangat individualistis dan spesifik, proses yang jelas mencakup identifikasi peluang karier dan identifikasi potensi tujuan profesional dan tujuan (Haywood (Novitasari, 2015). Perencanaan karier bagi setiap individu untuk menentukan inisiatif yang diperlukan, seperti pelatihan dan pendidikan yang mengacu pada tercapainya tujuan yang diidentifikasikannya.

Adanya perencanaan karier akan membantu individu dalam melihat gambaran pekerjaan yang sesuai dengan dirinya, potensi yang dimilikinya, pengelolaan diri dan manajemen dirinya. Melalui perencanaan karier, individu dapat mengidentifikasi kemampuan dan minat yang dimiliki, mempertimbangkan peluang kerja, menyusun strategi pencapaian tujuan karier yang diinginkan.

Berdasarkan hasil analisis korelasi indikator variabel regulasi diri (*self regulation*) dengan perencanaan karier diketahui indikator strategi mengoptimisasi fungsi tingkah laku memiliki hubungan yang berkontribusi besar terhadap perencanaan karier individu. Hal ini terjadi karena faktor utama penunjang suatu keberhasilan individu berawal dari refleksi diri individu dari hasil observasi dirinya.

Menurut Bandura (Alwisol, 2009: 286) mengemukakan tiga bentuk pengaruh internal dalam regulasi diri, yang yaitu



1) Observasi diri (*self observation*). Observasi diri dilakukan berdasarkan faktor kualitas penampilan, kuantitas penampilan, orisinalitas tingkah laku diri, dan seterusnya. Individu harus mampu memonitor performansinya, walaupun tidak sempurna karena orang cenderung memilih beberapa aspek dari tingkah lakunya dan mengabaikan tingkah laku lainnya. Apa yang diobservasi seseorang tergantung pada minat dan konsep dirinya. 2) Proses Penilaian atau Mengadili Tingkah Laku (*Judgmental process*). *Judgmental process* adalah melihat kesesuaian tingkah laku dengan standar pribadi, membandingkan tingkah laku dengan norma standar atau dengan tingkah laku orang lain, menilai berdasarkan pentingnya suatu aktivitas, dan memberi atribusi performansi. 3) Reaksi Diri Afektif (*Self response*). Setelah melakukan pengamatan dan *judgment* itu, individu akan mengevaluasi diri sendiri positif atau negatif, dan kemudian menghadihi atau menghukum diri sendiri. Namun, bisa jadi tidak muncul reaksi afektif ini, karena fungsi kognitif membuat keseimbangan yang mempengaruhi evaluasi positif atau negatif menjadi kurang bermakna secara individual.

Jika individu mampu mengelola atau meregulasikan setiap tindakan yang akan dilakukan dengan mengetahui strategi-strategi pencapaian tujuan tersebut melalui perencanaan, persiapan, realisasi dari segala perencanaan tersebut dan mengetahui konsekuensi-konsekuensi yang harus diterimanya melalui observasi diri (*self observation*), proses penilaian atau mengadili tingkah laku, reaksi diri efektif sehingga individu dapat mencapai tujuan yang diinginkan. Hal tersebut berlaku untuk perencanaan karier.

Individu dikatakan mampu merencanakan karir dengan baik apabila dirinya mampu merefleksikan diri, dimana individu tersebut dapat melakukan penilaian diri terhadap performa dan reaksi

diri dengan baik pula, yang mana hal tersebut merupakan fase - fase regulasi diri (*self regulation*).

Menurut Zimmerman (Pajares dan Urdan, 2006:57), regulasi diri (*self regulation*) meliputi tiga fase, yaitu fase perencanaan, pelaksanaan, dan proses evaluasi. Fase perencanaan terdapat salah satu dari proses perencanaan strategi. Strategi tersebut merupakan suatu proses dan tindakan individu yang memiliki tujuan yang terarah serta menunjukkan suatu keterampilan yang dapat digunakannya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkannya. Pada proses perencanaan strategi ini individu akan mengarahkan keterampilannya untuk mendapatkan tujuan karir. Artinya, seseorang mampu merencanakan karirnya dengan baik. Pada fase perencanaan ini berkaitan erat dengan analisis tugas (*task analysis*) yang meliputi penentuan tujuan dan perencanaan strategi. Tujuan dapat diartikan sebagai penetapan atau penentuan hasil belajar yang ingin dicapai oleh seorang individu. Strategi tersebut merupakan suatu proses dan tindakan seseorang yang bertujuan dan diarahkan untuk memperoleh dan menunjukkan suatu keterampilan yang dapat digunakannya untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkannya.

Strategi yang dipilih secara tepat dapat meningkatkan prestasi dengan mengembangkan kognitif, mengontrol afeksi dan mengarahkan kegiatan motorik. Perencanaan dan pemilihan strategi membutuhkan penyesuaian yang terus menerus karena adanya perubahan-perubahan baik dalam diri individu sendiri ataupun dari kondisi lingkungan.

Fase kedua yaitu fase perencanaan dimana dalam perencanaan tersebut terdapat fase analisis tugas dan perencanaan strategi menjadi dasar bagian *self motivation beliefs* yang meliputi *elf-*

*efficacy*, *outcome expectation*, minat intrinsik atau penilaian (*valuing*), dan orientasi tujuan. *Self-efficacy* merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk memiliki performa yang optimal untuk mencapai tujuannya. Sementara *outcome expectation* merujuk pada harapan individu tentang pencapaian suatu hasil dari upaya yang telah diadakannya.

Regulasi diri mengacu pada cara orang atau individu mengontrol dan mengarahkan tindakan mereka sendiri (Taylor, 2009:133). Selain itu juga melalui regulasi diri seseorang dengan mudah akan menemukan gambaran masa depannya karena mereka akan merumuskan tujuan dan mengejanya menggunakan keterampilan regulasi diri.

Melalui kemampuan regulasi diri yang baik, individu akan mampu mengontrol dan mengarahkan tindakan mereka untuk tetap fokus dalam mencapai tujuan yang telah ditetapkan walaupun dalam waktu yang bersamaan ada tugas-tugas lain yang harus dikerjakan.

Individu dikatakan mampu mengatur diri apabila pikiran dan tindakannya berada dibawah kontrol sendiri, bukan dikontrol orang lain dan kondisi disekitarnya (Zimmerman Ormrod, 2008:30).

Individu dikatakan mampu mengatur dirinya adalah individu yang memiliki aspek-aspek dari regulasi diri (*self-regulation*), yaitu standar dan tujuan yang ditetapkan sendiri, *self-monitoring*, evaluasi diri, serta konsekuensi – konsekuensi yang ditetapkan sendiri.

Standar dan tujuan yang ditetapkan sendiri, artinya individu membuat standar sendiri untuk mengevaluasi setiap perilaku dan membuat tujuan yang menjadi arah perilakunya untuk mencapai tujuan yang diinginkan. Tujuan tersebut yaitu karir

dimasa depan, hasil dari perencanaan karir yang baik.

Selanjutnya *self-monitoring*, yaitu mengamati segala sesuatu yang dilakukannya, dengan memantau diri, individu akan sadar tentang seberapa baik kemajuan kearah tujuan - tujuannya, dan akan melanjutkan usaha-usahanya. Hal ini diharapkan individu mampu membuat perencanaan karir yang baik.

Evaluasi diri, yaitu penilaian terhadap perilaku sendiri. Dengan hasil penilaian terhadap performa dan perilakunya, akan menentukan baik tidaknya perencanaan karir yang ia buat. Ketika hasil penilaiannya positif maka akan berdampak pada perencanaan karir yang baik, begitupun sebaliknya apabila hasil penilaiannya negatif maka individu akan kurang mampu merencanakan karirnya dengan baik.

Terkahir, konsekuensi-konsekuensi yang ditetapkan sendiri, yaitu membuat konsekuensi baik penguatan positif atau hukuman (*punishman*) bagi perilaku yang individu lakukan. Dengan melakukan aspek ini, individu akan lebih mengatur dirinya dalam berperilaku, dan pada akhirnya mampu membuat perencanaan karir yang baik.

Seorang siswa yang memiliki tingkat regulasi yang matang akan dapat memiliki penerimaan informasi yang baik, yakni dapat menerima informasi dari berbagai sumber yang diiringi dengan pengolahan sumber informasi yang diterima, dapat melakukan evaluasi terhadap informasi yang diterima, berani membuat suatu perubahan untuk kemajuan dirinya, mampu membuat solusi terhadap permasalahan yang dihadapi, mampu merancang suatu rencana pekerjaannya, baik dalam keseharian begitu juga merancang hal-hal yang terkait dengan masa depannya kelak, tidak hanya sebatas pada merancang akan

tetapi juga dapat menerapkan setiap rencana yang akan dirancang ketika menentukan sebuah tujuan dan dapat melakukan pengukuran terhadap efektivitas dari rencana yang diterapkan. Maka dari itu apabila telah memiliki perencanaan yang matang dan mampu melatih diri untuk memiliki regulasi diri yang tepat, meskipun seorang remaja ada pada suatu keadaan yang membuat mereka harus terlibat dalam tugas perkembangan yang cukup kompleks seperti mampu menentukan dan mengambil suatu keputusan pilihan karirnya.

Jika dilihat dari segi psikologis seseorang dikatakan mampu merencanakan karir dengan baik apabila dirinya mampu merefleksikan dirinya, dimana individu tersebut dapat melakukan penilaian diri terhadap performa dan reaksi diri dengan baik pula. Apabila individu tersebut mampu mengatur dan mengontrol perilakunya dalam mencapai tujuan yang diinginkan dalam hal ini termasuk perencanaan karirnya.

Amri (2015) juga meneliti mengenai hubungan regulasi diri (*self regulation*) dan keyakinan diri (*self efficacy*) dengan perencanaan karir pada mahasiswa semester delapan Universitas Semarang menghasilkan bahwa penelitiannya menunjukkan keyakinan diri (*self-efficacy*) mahasiswa semester 8 Universitas Negeri Semarang berada pada kategori baik dengan *mean* empiris sebesar 77,9777 pada kategori tinggi. Artinya, mahasiswa memiliki keyakinan akan kemampuan yang ia miliki untuk melaksanakan dan menyelesaikan serangkaian tugas untuk mencapai tujuan yang telah ditetapkan. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self-efficacy* dengan perencanaan karir pada mahasiswa semester 8 Universitas Negeri Semarang. Artinya, semakin baik *self-efficacy* maka akan semakin baik pula mahasiswa semester 8

Universitas Negeri Semarang dalam melakukan perencanaan karir ke depan.

*Self-regulation* mahasiswa semester 8 Universitas Negeri Semarang berada pada kategori cukup baik dengan *mean* empiris sebesar 95,3966 pada kategori sedang. Artinya, mahasiswa telah cukup mampu melakukan *self-regulation* pada dirinya dengan baik. Mahasiswa telah cukup mampu mengatur dirinya dan mengarahkan pikiran serta tindakannya untuk mencapai tujuan. Terdapat hubungan positif dan signifikan antara *self-regulation* dengan perencanaan karir pada mahasiswa semester 8 Universitas Negeri Semarang. Artinya, semakin baik mahasiswa dalam melakukan *self-regulation*, maka akan semakin baik pula mahasiswa semester 8 Universitas Negeri Semarang dalam melakukan perencanaan karir ke depan.

## SIMPULAN/ CONCLUSION

Berdasarkan pada penelitian yang telah dilakukan oleh penulis, maka dapat disimpulkan hasil penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara regulasi diri (*self regulation*) dengan perencanaan karir siswa kelas XI di SMA Negeri 1 Seputih Agung, makna dari hubungan positif adalah semakin tinggi dan baik regulasi diri seseorang maka semakin baik pula perencanaan karir yang dimiliki, dengan adanya pengelolaan diri atau regulasi diri yang baik dengan memperhatikan strategi-strategi yang dilakukan dan dengan persiapan yang matang maka proses perencanaan karier dapat dilakukan dengan baik dan optimal.

Selanjutnya, berdasarkan hasil olah data penelitian dan diperoleh dengan perhitungan statistik, dapat dirincikan beberapa hasil penelitian yaitu sebagai Indikator strategi untuk mengoptimisasi fungsi personal berhubungan positif yang

signifikan dengan perencanaan karier dengan kategori sedang. Indikator strategi untuk mengoptimisasi fungsi tingkah laku berhubungan positif yang signifikan dengan perencanaan karier dengan kategori tinggi. Indikator strategi untuk mengoptimisasi fungsi lingkungan berhubungan positif yang signifikan dengan perencanaan karier dengan kategori rendah

Setelah penulis menyelesaikan penelitian, membahas dan mengambil kesimpulan dalam penelitian ini, maka dengan ini penulis mengajukan saran sebagai berikut :

Kepada guru bimbingan dan konseling di SMA Negeri 1 Seputih Agung hendaknya dapat memberikan layanan bimbingan dan konseling karier yang mana dalam layanan tersebut terdapat program yang membantu siswa-siswa dalam mengenali dirinya, mengatur dirinya, merencanakan karier melalui peningkatan regulasi diri dan memberikan informasi mengenai karier yang lebih luas agar nantinya siswa-siswa dapat memilih karier masa depannya dengan tepat sesuai dengan kemampuan dan potensi yang dimilikinya.

Bagi peneliti selanjutnya saran yang dapat peneliti adalah setelah diketahui besarnya kontribusi regulasi diri dengan perencanaan karier dalam penelitian ini, bagi peneliti selanjutnya dapat meneliti variabel lain yang dapat mempengaruhi perencanaan karier seperti keyakinan diri (*self efficacy*), konsep diri (*self concept*), hubungan orangtua, motivasi, lingkungan sosial dan lain-lain.

## DAFTAR RUJUKAN/ REFERENCES

- Alwisol. 2009. *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. Malang: UMM Press.
- Amri, Wicaksono Khairul. 2015. Hubungan Antara *Self Efficacy* dan *Self Regulation* dengan Perencanaan Karier pada Mahasiswa Semester 8 Universitas Semarang. Semarang: UNS.
- Arikunto, S. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktik*. Yogyakarta: RinekaCipta.
- Azwar, Syaifuddin. 2012. *Penyusunan Skala Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Belajar
- Nofrita. 2008. *Kontribusi Konsep Diri Terhadap Perencanaan Arah Karier Siswa. Paper*. STKIP PGRI.
- Ormrod, Jeanne Ellis. 2008. *Psikologi Pendidikan Membantu Siswa Tumbuh dan Berkembang Jilid 2*. Jakarta: Erlangga.
- Pajares, F, dan Tim Urda. 2006. *Self-Efficacy Beliefs of Adolscents*. Connecticut: Information Age Publishing.
- Prayitno, Duwi. 2009. *Psikologi Kepribadian Edisi Revisi*. Malang: UMM Press
- Schunk, Dale H. 2012. *Learning Theories Teori–Teori Pembelajaran Perspektif Pendidikan Edisi Keenam*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Sugiyono. 2015. *Metode Penelitian Kuantitatif Kualitatif Dan R&D*. Bandung: Afabeta.
- Sukardi. 2003. *Metode Penelitian Pendidikan*. Yogyakarta: Bumi Aksara
- . 1984. *Bimbingan Karier Disekolah-sekolah*. Denpasar: GI.
- Taylor, Shelley E., Peplau, Letitia Anne., Sears, DavidO. 2009. *Psikologi Sosial Edisi Kedua Belas*. Jakarta: Kencana Prenada Group.
- Winkel, Sri Hastuti. 2006. *Bimbingan dan*

*Konseling di Institusi Pendidikan.*  
Yogyakarta: Media Abad.

Zimmerman.1990. *Self-regulated Learning  
and Academic Achievement.* New  
York: Jurnal Education Psycology.